

LIFESTYLE

Het voorjaar, vernieuwing, mode en zelfvertrouwen, deze vier woorden horen bij elkaar. Gelukkig dat de gele mimosa al bloeit, want dan komt het voorjaar er aan. Dat ging door me heen toen ik onlangs voor mijn vak aan de Côte d'Azur was. De mimosaoptochten stralen daar dat voorjaarsgevoel uit. Al die gele bloemen in de nog kale natuur, al die fleurig geklede mensen, de gezichten nog bleek, tonen zich open en blij.

Het is niet toevallig dat in deze periode van het jaar een toenemend aantal vragen bij mij binnenkomt rondom ontmoeten en presenteren. Het zijn vragen die eigenlijk gaan over het naar buiten treden en het bijbehorende zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is namelijk het sleutelwoord van lifestyle. Een van de middelen die daarbij ingezet worden, is de kleding: de kleren maken immers de mens. Dit geeft aan wat kleding met je kan doen. In een jurkje voel je je anders dan in een spijkerbroek met hemdje.

In een kostuum maak je een andere indruk bij een ontvangst dan in een losse broek en trui.

De lichaamsbeleving speelt hier een belangrijke rol en dat zie je terug in de mode. Slink is nu de mode in de westerse wereld, terwijl in oosterse landen volslanke vrouwen bewonderd worden. Ook de borsten spelen mee en moeten volgens de mode 'veranderen' van klein naar groot en zoveel mogelijk voor iedereen zichtbaar zijn. Lange rokken zijn afgedankt en worden alleen nog gedragen als avondkleding en dan bij voorkeur met een opvallende split, die het nodige laat zien. Korte rokken zijn in, maar dat vraagt weer heel wat extra verzorging van de benen.

Het kiezen van een outfit die bij je past, is niet gemakkelijk. Je wilt kleding die je het beste staat en die aan je persoon een goede uitstraling geeft. Belangrijk is dat je een persoonlijke stijl kunt opbouwen. Je eigen uitstraling als vrouw of man is daarbij veel belangrijker dan het volgen van de laatste trends. Skinny jeans of leggings gaan dragen omdat ze in zijn, is geen argument. Wel als je je graag hiermee hip wilt voelen. Luisteren naar je gevoel is goed voor je zelfvertrouwen.

LEEFSTIJLADVIES

Kies een uitstraling en een nieuwe outfit die het beste bij je passen en laat daarmee zien wie je bent. Immers: kleren maken de mens.



COLUMN ANTON VAN DER GELD

Prof. Anton van der Geld is Vlaams-Nederlands psycholoog en schreef onder meer het succesboek *Je leven is van jou*. Hij analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in hun relaties en werk. Hij is een veelgevraagd spreker, raadgever en lifestylecoach. Zijn nieuwste boek *Je lifestyle vanuit hart en ziel* (met 50 ideeën en 12 gesprekken, omvang 236 blz.) verschijnt in april 2012 in Nederland bij Uitgeverij Trichis en in België bij Davidsfonds Uitgeverij.

Contact: Anton@benelux-universitair-centrum.org



Foto: Frans van Zijst

De Belgische ambassadeur Frank Geerkens ontvangt het eerste exemplaar van de professor en Sheila de Vries